

Lo que usted puede hacer para promover el bienestar de su hijo.

Todos los niños necesitan y merecen llevar una relación cariñosa, fomentadora, responsiva y sensible con sus padres y con las personas que los cuidan. Esto es esencial y fundamental para su desarrollo y el bienestar de su hijo.

Déle calidad de tiempo a su hijo. Expresar interés en las actividades de su hijo. Haga tiempo para jugar juntos. Recuerde, después habrá tiempo para limpiar y cocinar pero los niños crecen sin darnos cuenta.

- Indague con su hijo sobre lo que él hace.
- Únase a él mientras él juega.
- Permita que su hijo guíe el juego.

Escuche activamente:

- Suspnda lo que usted está haciendo.
- Vea a su hijo a los ojos.
- Ponga atención a lo que su hijo le dice.

Enseñe a su hijo a reconocer y a controlar sus sentimientos:

- Encuentre tiempo para hablar sobre los sentimientos. Muéstrelle fotografías de cómo se ven los diferentes sentimientos.
- Póngale nombre a los sentimientos de su hijo. Pregúntele qué está sintiendo, (“¿Estás enojada?”, “¿estás asustada?”)
- Ayude a su hijo a hablar de lo que él siente.

Dígale a su hijo cuánto lo valora:

- Separe los logros de su hijo de lo mucho que él vale. (“Jugar lo mejor que puedas es más importante que ganar.”)
- Separe lo mucho que su hijo vale de los malos comportamientos. (“No, no eres malo pero es malo pintar la pared con los crayones.”)
- Reconozca que su hijo es único y dígame cuánto lo valora.

Si su hijo muestra todos o algunos de estos comportamientos, por favor busque ayuda profesional.

Bebés y niños pequeños (del nacimiento a los 3 años de edad)

- Problemas continuos al comer o al dormir.
- Molestia o irritabilidad que usted no pueda calmar.
- Llanto incesante con poca habilidad de ser consolado.
- Incapacidad de adaptarse a nuevas situaciones.
- Expresión de emociones nula: poca o ninguna respuesta emocional.
- Incapacidad de establecer relaciones con adultos o con otros niños.
- Se asusta o se alarma fácilmente con eventos de rutina.
- Golpea, muerde, o empuja excesivamente a otros niños.

Preescolares (3 a 5 años de edad)

- Hace berrinches sin control y desesperadamente.
- Repetidamente, muestra comportamientos agresivos o impulsivos.
- Extremadamente vigilante: observador, está demasiado alerta y cauteloso.
- Súper obediente.
- Incapacidad para jugar con otros.
- Poca o ninguna comunicación.
- Extremadamente retraído, poco o sin interés en interacciones sociales.
- Falta de respuestas apropiadas al miedo.
- Auto-estimulación excesiva.



WISCONSIN ALLIANCE FOR
INFANT MENTAL HEALTH
— Early Relationships Matter —

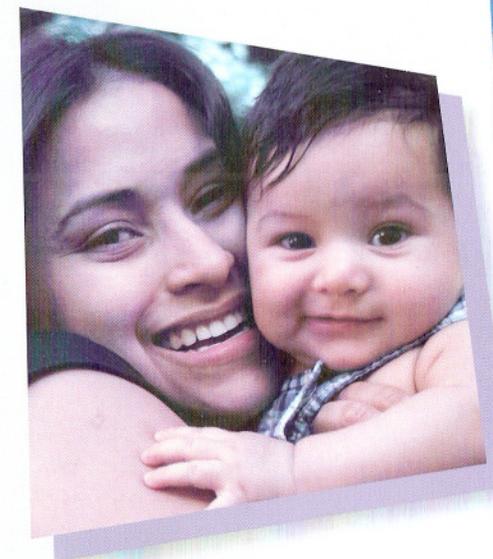
Suite 340
133 South Butler St.
Madison, WI 53703
Phone (608) 442-0360
Fax (608) 441-8920
www.wiaimh.org



WISCONSIN ALLIANCE FOR
INFANT MENTAL HEALTH
— Early Relationships Matter —

Promocionar el bienestar de su hijo

Las etapas de desarrollo social y emocional infantil desde recién nacidos hasta los 5 años



“Los niños de padres cariñosos que disfrutan y juegan con ellos y quienes les brindan consejos y sugerencias mientras exploran su entorno serán saludables, tendrán un buen ajuste emocional y estarán avanzados psicológicamente.”

- De “Einstein Never Used Flash cards” por
K. Hirsh-Pasek, PhD & R. M. Golinkoff, PhD

WI-AIMH

¡Es importante establecer un lazo con ellos a temprana edad!

De recién nacido a 1 año de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Me encanta que me cargues.	<ul style="list-style-type: none"> • Cargue y calme a un bebé que llora. • Cárguelo y acurrúquelo.
Me encanta verte a la cara.	<ul style="list-style-type: none"> • Háblele y cántele a su bebé. A él le encanta escuchar la misma canción o cuento una y otra vez.
Soy curioso con las personas y los objetos.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegue con su hijo y únase a su curiosidad.
Yo confío en ti.	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca rutinas y previsibilidad.

1 a 2 años de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Puedo entender ¡no!, ¡no!, y puedo respetar límites.	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca límites constantes.
Me siento orgulloso cuando puedo lograr algo.	<ul style="list-style-type: none"> • Deje que el niño repita sus éxitos una y otra vez y bríndele objetos nuevos y que le causen un reto: bloques, rompecabezas, agua y arena.
Estoy enamorado del mundo y me gusta estar con otros niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Señálele y nómbrele las cosas que ven juntos.
Te puedo mostrar lo que me gusta y lo que me disgusta.	<ul style="list-style-type: none"> • Deje a sus hijos que sepan lo que está bien y lo que no está bien. Demuéstreles aceptación a sus preferencias en desarrollo.

2 a 3 años de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Estoy comenzando a entender cómo se sienten los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Mencione los sentimientos de su hijo y los de los demás. Léale a su hijo. Utilice libros con colores brillantes con bastantes ilustraciones.
Me encanta que me premien por mi comportamiento y por mis logros.	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Sorpréndalos portándose bien! A los niños les encanta tener su atención.
Me encanta ser independiente, pero algunas veces me preocupan las experiencias nuevas.	<ul style="list-style-type: none"> • Anime a su hijo a explorar y dígame que usted siempre estará presente.

3 a 4 años de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Puedo entender tus sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Respete los sentimientos de su hijo. Recuerde que todos los sentimientos son válidos y están bien. Lo que importa es la manera en la que respondemos y cómo manejamos nuestros sentimientos.
Puedo usar estrategias para responder a la frustración y puedo aprender nuevas maneras para manejar las emociones fuertes.	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a su hijo a reconocer el enojo en él y en otros. • Dígame cómo puede calmarse y relajarse cuando se sienta enojado.
Soy mejor cuando comparto objetos.	<ul style="list-style-type: none"> • Premie los esfuerzos de su hijo por compartir objetos, pero no espere que lo haga todo el tiempo.
Me encanta jugar.	<ul style="list-style-type: none"> • Pase tiempo junto a él. Sea entusiasta y juguetón. Siga lo que su hijo hace.

4 a 5 años de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Estoy bien alerta de lo que sienten los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparta los sentimientos de su hijo. Anímelo a hablar con usted sobre sus emociones.
Puedo cooperar y jugar bien con otros.	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños aprenden bastante de sus compañeros. Asegúrese de que su hijo pase tiempo con amigos.
Puedo encontrar solución a los conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> • Juegue a decirle a su hijo ¿"Qué harías si...?"

5 a 6 años de edad

La perspectiva de su hijo	Lo que usted puede hacer
Entiendo que la gente puede tener emociones mezcladas sobre la misma situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su hijo sobre los sentimientos. Dígame "entiendo como te sientes" No evite ni descarte los sentimientos de su hijo.
Yo intento complacer a los demás y ser como mis amigos.	<ul style="list-style-type: none"> • Promueva la individualidad y comprenda y respete el deseo de su hijo de ser como sus amigos.
Puedo distinguir la diferencia entre la fantasía y la realidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Lean y jueguen juntos. Recuerde que ¡jugar es aprender!